Pe teme actuale

Să înțelegem profund conținutul antrenamentului

In momentul de față, cei mai mulți trăgători au înțeles că rezultatele mari nu se pot obține decît printr-o pregătire multilaterală, în cadrul căreia să se îmbine armonios toți factorii antrenamentului, fiecare factor manifestîndu-se mai mult sau mai puțin, în funcție de sarcinile unor anumite etape de pregătire.

Termenul de „antrenament tehnic" este folosit de unii trăgători și chiar antrenori, pe tot parcursul anului, indiferent de conținutul acestuia. Cred că nu este numai o simplă formulare greșită (care, luată drept greșeală de exprimare, nu are o importanță deosebită), ci este în fond o greșită înțelegere a procesului de antrenament, pe care îl poate denatura.

Antrenamentul este un proces pedagogic de educație fizică, specializat, limitat la cerințele pedagogice, metodice și organizatorice ale unei anumite ramuri de sport. Acest proces organizat cuprinde în conținutul său cei cinci factori binecunoscuți: pregătirea fizică, morală și de voință, tehnică, tactică și teoretico-metodică, între care trebuie să existe o permanentă interdependență.

La tir s-a creat obișnuința de a se numi tot ceea ce trăgătorul execută în poligon (nu vorbim de concursuri) „antrenamente tehnice", uitîndu-se că tehnica se referă la procedeele care, prin forma și conținutul lor specific, dau posibilitate sportivului de a participa la o anumită probă și că ea reprezintă doar o parte din procesul de antrenament. O astfel de interpretare ne face să greșim la alcătuirea planului de antrenament, care dacă va fi numai tehnic, va omite sarcini privind factorul tactic sau moral și de voință, sau va exclude total prezența unor sarcini pentru pregătirea fizică specifică, al cărei rol la tir, ca și în alte sporturi, este deosebit de important. In acest fel înseamnă că reducem importanța celorlalți factori: rezolvarea problemelor legate de pregătirea morală și de voință lăsînd-o pe seama concursurilor, a celor de tactică în sarcina lecțiilor teoretice sau a antrenamentului premergător unui concurs important, iar îndeplinirea sarcinilor de pregătire fizică specifică în grija pregătirii fizice multilaterale din sala de gimnastică. Or, o astfel de îndeplinire a sarcinilor este formală și nu poate duce la rezultate mari și constante.

Prin pregătirea tehnică urmărim formarea, îmbunătățirea sau perfecționarea mecanismului de bază al probei, mecanism constînd în găsirea unor poziții echilibrate, care în limitele regulamentului să creeze suporturi optime pentru armă, în stabilirea unor contacte ferme și totuși foarte fine între segmentele corpului și armă, în vederea creării unui sistem cît mai echilibrat și în adaptarea pe acest sistem a celor mai corespunzătoare moduri de ochire, respirație și declanșare.

Dacă în primele săptămîni ale perioadei pregătitoare am putea vorbi de antrenamente tehnice, pentru că în cadrul lor acționăm asupra însușirii sau îmbunătățirii mecanismului de bază descris mai sus, pentru activitatea următoare termenul devine impropriu, deoarece în cadrul fiecărui antrenament vom apela și la ceilalți factori, în scopul adaptării acestor deprinderi de tragere la condițiile desfășurării întregii întreceri sportive. Această adaptare nu exclude însă continua perfecționare a tehnicii.

Dacă participarea la un concurs de tir ar presupune doar etalarea unei poziții, unui anumit stil și tragerea de complezență a unui număr redus de focuri, atunci toți cei care, practicînd sau nepracticînd tirul, afirmă că este ridicol ca un trăgător să facă pregătire fizică și încă divizată în multilaterală și specifică, ar avea dreptate. Concursurile însă, includ un număr mare de focuri, pe o durată care poate ajunge la șase ore și supun trăgătorul unor eforturi mari. In afara acestor eforturi, factorii atmosferici, poligoanele diferite, regulile de comportare în concurs, adversarii, arbitrii, spectatorii etc. exercită asupra trăgătorului influențe care îi modifică starea fiziologică, psihologică.

A ne mărgini la o însușire sau perfecționare a deprinderilor tehnice în condiții comode, a aștepta ca acea importantă călire pentru concursuri să se facă numai în concursuri, înseamnă a ne limita de la bun început pretențiile față de rezultate. Dar, cum s-ar putea așa ceva cînd, în general, trăgătorii noștri nu prea au rezerve asupra posibilităților, cînd există unii care numai gîndind asupra unui rezultat îl și consideră atins?

Trebuie să pătrundem înțelesul larg al antrenamentului, să apelăm la toți factorii ce-i conține, să completăm în mod util antrenamentul, să promovăm sistemul eforturilor maxime în antrenament și, în felul acesta, fără a avea pretenția că lichidăm total diferența dintre condițiile de antrenament și cele de concurs (ceeace ar fi ideal, dar aproape imposibil), sportivul va putea înlătura mai ușor unele obstacole subiective sau obiective cu care-l întîmpină concursul, va rezolva diferența mare dintre rezultatele din antrenament și cele din concurs în favoarea concursurilor.

Prof. TEODOR PALADESCU

PRIETENII ȘAHULUI...

★

In cluburile marilor întreprinderi, în sălile căminelor culturale, pretutindeni, pasionații șahului petrec ceasuri de frumoasă întrecere sportivă în fața tablei cu 64 de pătrățele. Ca toate celelalte sporturi, șahul cunoaște o tot mai largă răspîndire fiind practicat de zeci și zeci de mii de membri ai U.C.F.S.

★

HANDBAL în 7

De sîmbătă pînă miercuri în sala Floreasca...

● A FOST ALCĂTUIT PROGRAMUL TURNEULUI FINAL AL „CUPEI SPORTUL POPULAR" ● ÎNTILNIRILE CU REPREZENTATIVA FEMININĂ A R. D. GERMANE VOR AVEA LOC LA 26 ȘI 28 FEBRUARIE

Cîteva zile la rînd, se va desfășura o foarte interesantă activitate handbalistică, în care punctele de atracție le constituie jocurile din cadrul turneului final al „CUPEI SPORTUL POPULAR" (juniori și junioare) și întîlnirile internaționale cu selecționata feminină a R.D.G.

Programul acesta bogat, care va fi găzduit de sala Floreasca, a fost astfel alcătuit:

Simbătă 24 februarie

Ora 18: I.T.B. — Știința Galați (f), în cadrul etapei intercentre a „Cupei de iarnă".

Duminică 25 februarie

Ora 14.45: I.T.B. — Știința Galați (f) retur.

Ora 16: CSS Harghita Tg. Mureș—S.S.E. Ploiești (f); ora 17: C.S.S. Cluj — C.S.S. Harghita Tg. Mureș (m); ora 18.20: S.S.E. Timișoara — Tractorul Brașov (f); ora 19.20: C.S.S. București — S.S.E. nr. 2 București (m) — toate în cadrul „CUPEI SPORTUL POPULAR".

Luni 26 februarie

Ora 15: S.S.E. Timișoara — C.S.S. Harghita Tg. Mureș (f); ora 15.55: S.S.E. Ploiești—Tractorul Brașov (f); ora 16.50: S.S.E. nr. 2 București — C.S.S. Harghita Tg. Mureș (m); ora 18.10: C.S.S. București — C.S.S. Cluj (m) — toate în cadrul „CUPEI SPORTUL POPULAR".

Ora 19.30: R.P. Romînă — R.D. Germană (f).

Marți 27 februarie

Ora 15.45: S.S.E. Timișoara — S.S.E. Ploiești (f); ora 16.40: S.S.E. nr. 2 București — C.S.S. Cluj (m); ora 17.55: Tractorul Brașov — C.S.S. Harghita Tg. Mureș (f); ora 18.55: C.S.S. București — C.S.S. Harghita Tg. Mureș (m) — în cadrul „CUPEI SPORTUL POPULAR".

Miercuri 28 februarie

Ora 19: Selecționata divizionară — R.D. Germană (f).

★

Cele două întîlniri cu reprezentativa R.D. Germane fac parte din planul de pregătire a echipei noastre feminine pentru campionatul mondial de handbal în 7. Meciurile stîrnesc un viu interes, mai ales că în rîndurile ambelor formații figurează o serie de jucătoare de valoare internațională. Handbalistele noastre se pregătesc intens pentru aceste jocuri, sub conducerea antrenorului C. Popescu.

Echipa oaspe și-a anunțat sosirea în ziua de sîmbătă 24 februarie. Meciurile vor fi conduse de arbitrul Toth Laszlo (R.P. Ungară).

POPICE

COMPETIȚIE CU PARTICIPAREA SPORTIVILOR FRUNTAȘI

F.R.P. organizează, în colaborare cu clubul sportiv I.T.B., o competiție rezervată popicarilor fruntași. Întrecerile vor avea loc azi între orele 15—21 pe arena I.T.B. din Capitală. Printre concurenți figurează fostul campion mondial *Ion Micoroiu* (Olimpia Reșița), *Petre Purje* (Rafinăria Cîmpina), *Gică Andrei* (Voința Buc.) și alți membri ai lotului republican. Concurenții își vor disputa întîietatea la proba clasică de 200 bile mixte.

LUPTE

Activitatea la zi

● Recent, echipa de lupte C.S.O. Crișana Oradea a făcut o demonstrație în orașul Dr. Petru Groza. Numerosul public a aplaudat reușita evoluție a luptătorilor orădeni. Dintre componenții secției s-au evidențiat, în mod deosebit, tinerii Mihai Bene, Ladislau Kiss și Francisc Halasz. Conducerea secției de lupte a C.S.O. Crișana Oradea a hotărît să facă și alte asemenea deplasări în centrele raionale și orașele regiunii pentru a răspîndi această disciplină sportivă. (ILIE GHIȘA-coresp. reg.).

● Zilele trecute a avut loc la Tîrgoviște faza orășenească a campionatului de lupte libere juniori. Cei 34 de sportivi participanți au reprezentat asociațiile sportive Metalul Tîrgoviște, Școala Metalurgică și Școala Petrol-Chimie. Iată noii campioni: 49 kg: I. Kertes (Șc. Petrol-Chimie); 52 kg: I. Barde (Șc. Metalurgică); 55 kg: V. Bardeș (Șc. Met.); 59 kg: V. Păscuț (Șc. Met.); 63 kg: Gh. Ștefan (Șc. Met.); 68 kg: V. Nicănău (Șc. Met.); 73 kg: H. Liviu (Șc. Met.); 79 kg: N. Chivu (Șc. Met.); 85 kg: C. Hereteu (Șc. Petrol-Chimie).

După terminarea campionatului de juniori au avut loc întîlniri cu caracter demonstrativ la care au participat cei mai buni luptători seniori de la Metalul. Atît demonstrația cît și întrecerile juniorilor au fost viu aplaudate. (MIȘU AVANU-coresp.).

● La școala profesională de pe lîngă Uzinele de autocamioane din Brașov există o frumoasă tradiție ca elevii să participe la antrenamentele secției de lupte de pe lîngă asociația sportivă Steagul roșu. Din rîndul elevilor acestei școli s-au ridicat campionii republicani la juniori Ilie Burcea, Gh. Urian și Vasile Murașan. In prezent, o nouă promoție de tineri elevi au început să practice această disciplină și cîțiva dintre ei dovedesc reale calități. (I. HIRȘU-coresp).

Sîmbătă și duminică

SCHIORII SE ÎNTREC ÎN A DOUA ETAPĂ A „CUPEI R.P.R."

La sfîrșitul săptămînii, pîrtiile Poienii Brașov vor găzdui un nou concurs cu caracter republican: a doua etapă a „Cupei R.P.R." la probele alpine și nordice. In această etapă se vor desfășura următoarele probe alpine: *coborîre seniori* (pe pîrtia Lupului), senioare, juniori și junioare (pe Sulinar), *slalom special seniori, senioare, juniori și junioare* (pe pîrtia din Poiană) și *nordice: fond 15 km și 10 km seniori 5 km și 10 km senioare, 5 km și 10 km juniori, 3 km și 5 km junioare*, precum și *sărituri speciale pentru juniori* de la trambulina mijlocie.

După prima etapă, clasamentele „Cupei R.P.R." se prezintă astfel: *probe alpine:* 1. Carpați Sinaia 143 p, 2. Casa Ofițerilor Brașov 316 p, 3. Dinamo Brașov 343 p, 4. Olimpia Brașov 381 p, 5. Caraimanul Bușteni 424 p, 6 Luceafărul Brașov 503 p, 7. Cluj 509 p, 8. Voința Brașov 525 p, 9. Baia Mare 626 p, 10. Reșița 632 p, 11. Petroșeni 681 p, 12. Steagul roșu Brașov 806 p; la *probe nordice:* 1. Dinamo Brașov 51 p, 2. Olimpia Brașov 73 p, 3. Voința Sinaia 103 p, 4. Casa Ofițerilor Brașov 146 p, 5. Gheorghieni 200 p, 6. Rîșnov 256 p, 7. Caraimanul Bușteni 259 p,

Ion Zangor (Carpați Sinaia), unul din favoriții probelor alpine din cadrul etapei a II-a a „Cupei R.P.R.".

Foto: D. Stănculescu

RUGBI

Însemnări pe marginea etapei a II-a a „Cupei 6 Martie"

Mai multă seriozitate în jocul echipei Grivița Roșie

Calitativ, cea de a II-a etapă a „*Cupei 6 Martie*" n-a satisfăcut integral. Contrar recomandărilor făcute de federație, de a se juca deschis, de a se urmări mai mult mișcarea în teren și mai puțin rezultatele tehnice, multe dintre echipele participante s-au angajat într-un joc încîlcit, fără orizont, pe alocuri obstrucționist. Spre surprinderea noastră, exemplul cel mai elocvent, în această privință, l-a oferit echipa Grivița Roșie.

Noi așteptam, în primul rînd de la echipa Grivița Roșie, un joc la înălțimea valorii ei reale, dat fiind faptul că acest „XV" reprezintă țara noastră într-o competiție care a stîrnit interesul lumii rugbistice: „Cupa Campionilor Europeni". Or, așa cum au evoluat duminică, rugbiștii Griviței Roșii au arătat că nu privesc cu destulă seriozitate, cu suficient simț de răspundere importanta competiție în care — după aprecierile specialiștilor — pot avea un cuvînt greu de spus...

A intervenit în plus și o... scăpare de neconceput la o echipă cu o experiență atît de bogată. După prima repriză, jucătorii au schimbat tricourile (terenul desfundat impunea această măsură). Numai că 13 jucători au apărut în tricouri roșii, iar ceilalți 2 în tricouri... galbene!? Cine erau purtătorii tricourilor... galbene? Demian și Irimescu, oameni de bază ai formației. Foarte bine remarcau cîțiva spectatori: „Ar mai trebui ca și Moraru să îmbrace un tricou galben, pentru ca principalii animatori ai echipei Grivița Roșie să fie anihilați în acțiunile lor"...

O comportare neconcludentă a avut și Progresul. Faptul surprinde dacă ne gîndim că această formație și-a început pregătirile cu aproape două luni în urmă!

Dacă în privința vitalității, Dinamo a impresionat, în schimb tactic echipa mai are de lucrat. Neglijînd această latură a pregătirii lor, dinamoviștii au trecut duminică pe lîngă o victorie pe care ar fi meritat-o, dacă ținem seama de numeroasele ocazii ratate. Dinamo s-a angajat uneori în jocul de așteptare al I.T.B.-ului, înaintarea n-a colaborat în suficientă măsură cu linia de treisferturi (doar Iordăchescu și Rusu au făcut excepție).

Felicitări formațiilor Steaua (și în special lui Penciu care a acceptat să joace, deși nu era complet restabilit), Metalul și, în parte, Științei Petroșeni, singurele echipe care s-au străduit să evolueze mai aproape de valoarea lor.

T. STAMA

FLORILE TINEREȚII...

Frumoasă și trainică este prietenia tineretului studios cu sportul! In sălile de sport ale noilor construcții școlare, tinerii elevi și eleve își întăresc sănătatea, capătă forțe sporite de învățătură.

Ne-am oprit pentru o clipă în mijlocul componentelor echipei de gimnastică artistică a școlii medii nr. 5 „Mihail Sadoveanu" *din Capitală, care a cîștigat recent Concursul cultural-sportiv organizat pe raion.*

Foto: Th. Roibu

DIN NOU GALĂ DE FILME SPORTIVE LA DINAMO

Joi 22 februarie la orele 16, 18 și 20, în sala de cinema a clubului sportiv Dinamo se va organiza un nou ciclu de filme sportive. Cu această ocazie vor putea fi vizionate *„50 de ani de schi"*, *„Campionii handbalului"*, *„Universiada de la Sofia"* și documentarul *„Circul"*.